12.044 Plavnická roláda
100 porcií

Receptúra

Potravina	Veková skupina							
	A		B		C		D	
	Hmotnosť v kg, l, ks							
	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
hovädzie zadné	1,50	1,50	2,00	2,00	2,50	2,50	2,50	2,50
bravčové pliecko	3,50	3,50	4,00	4,00	4,50	4,50	5,50	5,50
pečivo	0,80	0,80	1,00	1,00	1,20	1,20	1,40	1,40
mlieko	0,80	0,80	1,00	1,00	1,20	1,20	1,40	1,40
cesnak	0,08	0,07	0,10	0,09	0,12	0,10	0,15	0,13
cibuľa	0,40	0,34	0,50	0,43	0,60	0,50	0,70	0,60
olej	0,30	0,30	0,50	0,50	0,70	0,70	0,90	0,90
hrášok sterilizovaný b.n.	0,80	0,80	1,00	1,00	1,20	1,20	1,60	1,60
mrkva	0,80	0,64	1,00	0,80	1,20	0,96	1,50	1,20
kapia sterilizovaná b. n.	0,50	0,50	0,70	0,70	0,900	0,90	1,00	1,00
vajcia	16	0,80	20	1,00	24	1,20	25	1,25
múka hladká	0,10	0,10	0,15	0,15	0,20	0,20	0,30	0,30
strúhanka	0,15	0,15	0,30	0,30	0,30	0,30	0,30	0,30
soľ	0,08	0,08	0,10	0,10	0,15	0,15	0,20	0,20
syr tvrdý	0,05	0,05	0,10	0,10	0,10	0,10	0,10	0,10
hmotnosť porcie v g	70		90		110		130	

Výrobný postup

Umyté mäso pomelieme s pečivom namočeným v mlieku, pridáme očistenú, nadrobno pokrájanú cibuľu, očistený, prelisovaný cesnak, soľ, 1/3 vajec, hladkú múku a dobre premiešame. Dosku posypeme strúhankou, na ktorej rozvaľkáme obdĺžnik mäsa, naplníme plnkou a tvarujeme roládu. Hotovú roládu potrieme olejom, uložíme do vymasteného pekáča. Pečieme pomaly, počas pečenia polievame vlastnou šťavou, prípadne horúcou vodou.

Plnka: Očistenú uvarenú vychladnutú mrkvu pokrájame na malé kocky, vložíme na rozpálený olej, pridáme sterilizovaný hrášok, strúhaný syr, nadrobno pokrájanú sterilizovanú kapiu, soľ a rozšľahané vajcia. Pripravíme zeleninovú praženicu, ktorú necháme vychladnúť.

Príloha: zemiaky, ryža, zeleninové šaláty.

Nutričné zloženie 1 porcie

veková skupina	energetická hodnota	bielkoviny	tuky	kyselina linolová		Vláknina	vápnik	železo	vitamíny				
									A	B_1	B_2	C	E

	kJ	kcal	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
A	724	174	11,62	9,8	1,8	9,3	0,8	34,8	1,5	0,168	0,2	0,1	3,7	2,2
B	953	229	14,40	13,1	3,1	12,7	1,0	47,3	1,9	0,210	0,2	0,2	5,0	2,6
C	1151	276	16,90	16,2	4,3	15,0	1,2	54,9	2,2	0,252	0,3	0,2	6,2	2,9
D	1375	330	19,20	19,8	5,5	17,8	1,5	63,0	2,6	0,308	0,3	0,2	7,3	3,6